

又一位企业家因心脑血管疾病早早离世 人到中年预警多 本报邀您共闯关



郑州干味央厨食品股份有限公司董事长、总经理秦鹏4月2日因突发脑溢血抢救无效去世,享年48岁。

其实在年初,1月26日,享年46岁、资产逾百亿的裕鸿置业掌门人刘战伟就因突发心脏病英年早逝。

1月14日,49岁的朗科智能集团董事长刘显武,因突发心肌梗死无效逝世。

再早些,英年早逝的企业家不在少数!2017年2月,53岁的大禹节水董事长王栋因突发心脏病医治无效逝世;

2016年,春雨医生创始人张锐突发心肌梗塞去世,年仅44岁;

2014年,小马奔腾创始人李明因突发心肌梗塞去世,年仅47岁……

这些卓越的精英屡屡英年早逝,不仅让人们对他们“正当盛年,壮志未酬”深感惋惜,也为“累并快乐着”的这一群体敲响警钟。

《人到中年预警多 本报邀您共闯关》活动,旨在希望依托晚报的影响力,调动所有可以调动的社会力量,提供有利于中年人身体健康的信息,倡导中年人健康的生活方式,推动关爱中年人健康的社会氛围——为中年人健康闯关助一把力。

今天,本报推出“健康闯关”活动初步计划,读者和商家可以在近10项活动中寻找适合自己的项目,全面参与,和晚报一起,共同打造一场咱们郑州老百姓的健康盛宴。郑报融媒记者 刘书芝 蒋晓蕾

更多活动征集中
活动热线:
13838146037

活动1 寻找中年健康预警信号

人到中年百事忙。中年人是社会栋梁、家庭顶梁柱,肩负的社会、家庭重担,要求他(她)们奉献、奉献、再奉献。

于是,许多这一年龄段的人常常忙得连轴转。而另一方面,人到中年后,身体各种

生理机能开始减退。了解身体的预警信号,就有可能远离危险,防止小病拖成大病。

活动内容:(1)向读者征集中年有病早防的经验、有病晚治的教训。(2)请专家从各种角度解析中年人常患疾病的先兆信号及预防措施等。

活动2 打造专属体检套餐

健康是人生最宝贵的财富,随着人们生活水平的提高,健康保健意识越来越受到重视。定期健康体检有助于疾病的早发现、早诊断、早治疗,为健康生活增添保障。

活动内容:(1)采访郑州各大体检机构,邀约权威专家量身定制适合中年人的体检套餐。(2)发现、推荐、展示市民认可的专业体检机构。

项目支持:征寻中。

活动3 健身顾问开运动处方

近几年,全省各地开出了很多针对白领人群的健身场馆,什么样的健身方案是最适合自己?面对漫步机、转腰器、牵引器、摇摆机、仰卧起坐器等花样繁多的健身器材,你知道怎样巧妙利用它们?比如,哪种器材对降低

中年人的“三高”有帮助?哪种锻炼可以让自己远离大腹便便?哪种运动又可以远离高糖的困惑……

活动内容:(1)征集50位读者。(2)请健身专家为50位读者定制健身方案、运动处方。

项目支持:征寻中。

活动4 春季踏青节

踏青是一项简单、经济、易行的健身运动,经常登山踏青,可以增强肌肉力量、关节的柔韧性和身体协调能力。另外,随着肢体运动,全身营养物质和氧气的消耗量加大,心血管和呼吸系统的负荷也加重,心

血输出量随之增加,这对心肺功能有很好的锻炼作用。

活动内容:(1)全面征集郑州市区及周边适宜踏青路线、交通等信息。(2)组织读者踏青郊游。

项目支持:征寻中。

活动5 郑州登楼节

有研究表明,每天爬楼梯,不但能增强心肺功能,而且能增强肌肉与关节的力量,提高髋、膝、踝关节的灵活性。腰部、臀部、大腿部都用力较大,从而使这些部位的脂肪消耗加快,有利于减肥。甚

至有健身专家推论:平均每爬一层楼梯,就可增寿10秒钟,每30年可延长生命一年。

活动内容:(1)征集并追踪常年坚持登楼者的精彩故事和功效。(2)举办第一届登楼大赛。

项目支持:征寻中。

活动6 睡出健康

当前中年人的普遍特征是精神压力大、心理负担重。本活动,旨在为辛劳奔波的中年人减压、打打气,

睡个好觉、睡出健康。

活动内容:(1)健康睡眠的营造。(2)如何睡出健康。

项目支持:征寻中。

活动7 中年人食补大全

因为工作和家庭的关系,中年人身体能量的付出往往较大,此时如果摄入不足,往往会出现体力精力透支,造成免疫力下降,易受疾病攻击。所以到了中年后,适当进补非常必要。民间有“药补不如食补”的说法。人到中年,你的膳食结

构该做哪些变化?什么样的食物对你的健康有益?“三高”患者的饮食应注意些什么?

这个系列活动包括:(1)我们将全面征集民间食补故事、经验、心得、个案。(2)采访专家求证养生心得。

项目支持:征寻中。



手脚反复脱皮 警惕是身体发出的求救信号

今年53岁的患者,反复手脱皮、发红3年余,多处求治效果不佳,后经人介绍来到位于河医立交桥东100米路北的张仲景国医馆河医馆找每周二下午,周四、周六上午,周三、周五全天坐诊的主任中医师、张仲景国医馆特聘专家谢轶哲主任问诊。

谢轶哲主任对李兰的情况进行了详细了解,发现患者:双手脱皮,发红,面色白黄,手麻,眼差,大便有时干,舌淡红,舌下脉络曲张,苔薄腻,脉沉细弱等。经综合辨证论治后,诊断为血虚血瘀生风,湿毒浸淫肌肤,应以益气养血化痰、祛风解毒燥湿为主要治疗原则,随开具处方:乌蛇荣皮汤加减。颗粒剂,共7服,日1服,分早晚两次温服。外洗方:苍术、黄柏、川椒、细辛等多味药材,4服,

每日1次,水煎外洗,每次浸泡20~40分钟,每日1~2次。

一周后复诊,患者自述手基本不再脱皮,面色白黄好转,眼差难以入睡,晨起仍手麻,大便稍干,舌淡红,苔薄滑,舌下脉络曲张,脉沉细。处方:黄芪、当归、川芎、熟地等多味药材,7付。后随访,手麻现象逐渐减轻,手无脱皮现象。

谢轶哲主任指出,日常生活中,很多人都有手脱皮的情况,但大都不以为然,认为主要是由于季节、天气干燥导致的脱皮,其实这种想法是不太准确的,因为手脱皮不单单是缺水的原因,还和身体气血不畅有关,亦是身体给大家发出的警惕信号,如果长期脱皮不能自愈,就需要尽快就医治疗,查明病因。宗景



健康加油站

补药一堆不如芝麻一把

黑芝麻是一种久负盛名的滋补食物,它功效良多口感香醇,无论是对男性、女性、老人还是孩子,都是不可多得的养生选择。为什么这么说呢?下面就为大家一一解释。晓蕾

对男性

黑芝麻作为一种食药两用的食物,中医评价它:性平味甘,入肝肾经。可以补肝肾、益精血,是强身健肾的不二之选。

对女性

每一位女性都恐惧衰老,而黑芝麻则能起到延缓衰老、美容养颜的作用。

因为它含有丰富的维生素E,这种物质是天然的抗氧化剂,可以将身体内造成衰老出现的自由基中和从而起到延缓衰老的作用。

此外,对于苦苦减肥未果的女性来说,黑芝麻可以为她们解决这一苦恼。因为黑芝麻中含有的蛋黄素、胆碱等物质,可以分解

体内的脂肪,对减肥大有裨益。

对老人

当前,心脑血管疾病是威胁老人健康的重要杀手,而高血压正是造成这种疾病的重要原因。黑芝麻含有丰富的微量元素钾,这种物质可以促进我们因饮食摄入的,会引起血压升高的钠元素排除,从而起到稳定血压的作用。

对孩子

孩子处在生长发育阶段,这时骨骼的生长发育都需要足量的钙元素,这时孩子一旦缺钙将会造成发育迟缓的问题。

严重时会导致罗圈腿、鸡胸、软骨病的发生。而黑芝麻含钙丰富,是孩子补钙的极佳选择。